Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 132

**Долгосрочный проект:**

**«Ступеньки здоровья»**

Выполнила и реализует:

Воспитатель Сахарова Е.Г.

2022 -2024г.

Содержание

1. Паспорт проекта
2. Пояснительная записка
   1. Актуальность
   2. Цель и задачи проекта
   3. Ожидаемые результаты
   4. Условия реализации проекта
3. Здоровьесберегающие технологии
4. Взаимодействие ДОУ с семьей
5. Этапы реализации проекта
6. Перспективный план работы с детьми и родителями Старший дошкольный возраст
7. Перспективный план работы с детьми и родителями Подготовительный дошкольный возраст
8. Литература
9. **Паспорт проекта.**

**Вид проекта:** практико – ориентировочный

**Участники проекта:** дети старшей и подготовительной группы, воспитатель, родители

**Сроки реализации:** долгосрочный, 2 года

**Назначение проекта:**

- направлен на становление ценностного отношения детей к здоровому и безопасному образу жизни;

- определяет основные направления, цель и задачи, а также план действий по их реализации;

- раскрывает эффективные формы комплексного взаимодействия образовательной организации и семьи по формированию культуры здорового образа жизни воспитанников.

**2. Пояснительная записка к проекту.**

**2.1. Актуальность.**

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдешь до самой старости!» - так гласит народная мудрость. К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Как помочь подрастающему ребенку реализовать свое право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию сознательного отношения к своему здоровью. Здоровье и физическое воспитание – взаимосвязанные звенья одной цепи. Важно и необходимо обратиться к системе физического воспитания дошкольников, чтобы выявить основные задачи и методы воспитания здорового ребенка и то место, ту роль, которая отводилась самому дошкольнику в деле собственного оздоровления. Есть многие причины – от нас независящие, и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная – это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Для реализации данного направления был разработан проект – «Здоровьесберегающие технологии» для работы с детьми старшего и подготовительного к школе возраста.

**2.2. Цель и задачи.**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

**Задачи:**

- воспитание у детей культуры здоровья, осознания необходимости заботы о своем здоровье;

- формирование знаний, умений и навыков, которые необходимы для сохранения и укрепления здоровья;

- формирование привычки к ЗОЖ, т.е. желания вести ЗОЖ и быть здоровыми;

- создание здоровьесберегающей среды в группе;

- организация рационального двигательного режима для развития двигательных навыков детей и увеличения работоспособности организма;

- создание оптимальных условий для всестороннего полноценного психофизического развития детей и укрепления их здоровья.

**2.3. Ожидаемые результаты:**

- улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;

- благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года);

- оптимальное функционирование организма;

- формирование необходимости заботиться о своем здоровье, желания и стремления вести здоровый образ жизни;

- сформированность основ ЗОЖ, необходимых знаний, умений и навыков, полезных привычек;

- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды.

**3.Условия реализации проекта**

Для реализации проекта в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.

- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём (гимнастическими скамьями, спортивными матами, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием). Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;

- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;

- в группе имеется спортивный центр, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением воспитателя.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

**4. Здоровьесберегающие технологии**

**Утренняя гимнастика**

Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Я использую различные формы утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

- сюжетная гимнастика;

- гимнастика с применением методов снятия психоэмоционального напряжения;

- гимнастика с применением элементов ритмической гимнастики, хороводов;

- гимнастика с применением элементов корригирующей гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в физкультурном и музыкальном залах.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;

- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;

- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом; выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие; дышать надо носом;

- все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения; привести свой организм в состояние глубокого расслабления; воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами.

**Гимнастика для глаз**

Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям.

Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Гимнастика для глаз проводится мной ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковую гимнастику провожу ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы.

Наиболее часто использую в работе пальчиковую гимнастику стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух.

**Игровой массаж и самомассаж**

С детьми мы выполняем массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание.

Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Я использую в работе игровой массаж по методике А. Уманской и К.Дейнеки. Массаж и самомассаж я провожу 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках, самостоятельной деятельности детей.

**Гимнастика после сна**

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения выполняем лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам , что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому я улавливаю настроение детей, подбадриваю тех, у кого фон настроения после сна снижен. Слова упражнения проговариваю в

спокойном темпе, с радостными интонациями.

**Динамические паузы и физкультминутки**

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза). Применяю простые, наиболее доступные упражнения, провожу в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей.

В упражнения включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятия.

В практических занятиях использую физминутки по стихотворному тексту.

4**. Взаимодействие ДОУ с семьей.**

- консультирование о здоровом образе жизни, о здоровой и полезной пище, о важности для детского организма физических упражнений и закаливающих процедур;

- оформление стенда в группе «Уголок здоровья»;

- организация совместной деятельности родителей и детей: праздники, соревнования, развлечения;

- анкетирование семей воспитанников для выявления        потребности в оздоровительных и образовательных услугах.

**5 Этапы реализации проекта**

**1 этап подготовительный**

- формулирование темы проекта, его актуальности, его целей, задач;

- подборка материалов, необходимых для создания и проведения проекта;

-  подбор литературы по здоровьесберегающим технологиям для детей 5-7 лет;

- изучение познавательной художественной литературы по данной теме;

- подготовка информации для родителей по теме «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».

**2 этап основной**

Составление и реализация перспективного плана работы с детьми и родителями по здоровьесбнрегающим технологиям

**3 этап заключительный**

Проведение, совместно с детьми и родителями, спортивного развлечения «Праздник спорта и здоровья»;

Изготовление книг своими руками (родители с детьми);

Создание фотоальбома: «Моя семья и спорт»;

Презентация для родителей и воспитателей ДОУ

**6. Перспективный план работы с детьми и родителями по здоровьесберегающим технологиям в старшей группе**

1. Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д. - Ежедневно

2. Проведение занятий по ФИЗО, в т. ч. с инструктором по ФИЗО. - 3 раза в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Совместная деятельность детей и взрослого** | **Работа с родителями** |
| **Сентябрь** | «Ребенок и здоровье»  Цель: Формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье | Беседы: «Помоги незнайке сберечь здоровье», «Как я буду заботиться о своём здоровье».  Чтение К. Чуковского «Доктор Айболит». Разбор и заучивание пословиц о здоровом образе жизни.  Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Больница». | Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»  Консультация: «Здоровье детей в наших руках» |
| **Октябрь** | «Полезные продукты»  Цель:Закреплять представления детей о пользе для человека некоторых продуктов; познакомить с приготовлением блюд из овощей, фруктов, круп. | Беседы: «В каше сила наша», «Здоровая пища».  Чтение: М. Безруких «Разговор о правильном питании», загадки об овощах и фруктах.  Д/и: «Узнай и назови овощи», «Разложи на тарелки полезные продукты», «Какого колоска детки».  Подвижная игра: «Огуречик».  Сюжетно-ролевая игра: «Магазин продуктов».  Продуктивная деятельность. Рисование: «Хозяйка однажды с базара пришла.» 10. | Консультация: «Овощи и фрукты – полезные продукты»  Совместное творчество детей и родителей «Витамишки Ребятишкам» |
| **Ноябрь** | «Ребенок на улицах города»  Цель: Закреплять представления детей о важном значении правил дорожного движения. | Беседы: «Безопасность на дорогах», «Если ты потерялся».  Чтение: В. Лебедев-Кумач «Про умных зверушек», С. Михайлов «Моя улица», «Дядя Степа - милиционер», В. Клименко «Зайка велосипедист», «Происшествие с игрушками».  Д/И: «О чем говорит светофор». Подвижная игра: «Цветные автомобили», «Воробушки и автомобили».  Сюжетно-ролевая игра: «Автобус». Продуктивная деятельность. Аппликация: «На дороге пешеход» | Консультация: «Ребенок и дорога»  Изготовление атрибутов для подвижных и сюжетно – ролевых игр |
| **Декабрь** | «Изучаем свой организм».  Цель: Познакомить детей с тем, как устроено тело человека, его организм. | Беседа: «Наши помощники – органы чувств».  Ситуации: «Я забочусь о глазах, ушах», «Какое у меня обоняние», «Уход за руками и ногами».  Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика | Изготовление лепбука «Мое тело» |
| **Январь** | «Опасные предметы»  Цель: Уточнить представления детей об источниках опасности в доме, о правилах пользования бытовой техникой. | Беседы: «Безопасность в нашей группе», «Безопасность на прогулке».  Чтение: С. Маршак «Пожар».  Д/И: «Безопасность дома».  Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Больница», «Аптека». | Совместно с детьми и родителями Изготовление книжки – малышки «Опасные предметы» |
| **Февраль** | «Будем спортом заниматься».  Цель: Формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом; расширять и закреплять представления детей о пользе занятий спортом. | Беседы: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке», «Кто спортом занимается, здоровья прибавляется». Загадки о видах спорта.  Д/И: «Назови вид спорта».  Продуктивная деятельность: аппликация- «Мы делаем зарядку», лепка- «Хоккеисты».  Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее» | Рекомендации: «Спортивный уголок дома» |
| **Март** | «Профессия – врач».  Цель: Расширять представления детей о врачебной помощи, продолжать знакомить с профессией врача. | Беседы: «Айболит в гостях у детей», «На приеме в поликлинике».  Чтение: Е. Школовский «Как лечили мишку».  Ситуации: «Осторожно - лекарство», «Как вести себя в поликлинике».  Д/И: «Если кто-то заболел». Продуктивная деятельность. Рисование: «В медицинском кабинете» | Консультация «Как научить ребенка не боятся ходить к врачу» |
| **Апрель** | «Личная гигиена». Цель: Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. | Беседы: «Чтобы быть здоровым», «Чистота и здоровье».  Чтение: Г. Зайцев «Дружи с водой», К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковский «Федорино горе», В. Бялковская «Юля - чистюля», З. Александрова «Купание», Решение проблемных ситуаций «Таня заболела», «На прогулке …». Продуктивная деятельность. Аппликация: «Мы стираем, посмотрите». | Рекомендации: «Гигиена вашего ребенка» |
| **Май** | «Витамины». Цель: Расширять и закреплять представления детей о витаминах и их пользе. | Беседы: «Витамины и полезные продукты», «Полезное - не полезное» Чтение: М. Зильберг «Полезные продукты», К. Кузнецов «Замарашка», Г. Зайцев «Крепкие, крепкие зубы». Опытно-исследовательская деятельность: посадка лука.  Д/И: «Угадай на вкус», «Назови правильно».  Продуктивная деятельность. Лепка: «Заходите в гости в гости к нам, витамины я вам дам», аппликация: «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел». | Буклеты: «Витамины для детей» |

7. Перспективный план работы с детьми и родителями по здоровьесберегающим технологиям подготовительная к школе группа

1. Проведение утренней гимнастики, закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз, физминуток и т. д. - Ежедневно

2. Проведение занятий по ФИЗО, в т. ч. с инструктором по ФИЗО. - 3 раза в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Тема | Совместная деятельность детей и взрослого | Работа с родителями |
| Сентябрь | «Как устроено тело человека».  Цель: Познакомить детей со строением тела человека, его организм. | Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека.  Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика.  Д/и: «Как органы человека помогают друг другу», «Чудесный мешочек». | Рекомендации: «Человек, части тела» |
| Октябрь | «Личная гигиена» Цель: Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. | Беседа: «Правила личной гигиены».  Д/И: «Что нужно делать», «Как помочь неряхе»  Продуктивная деятельность: аппликация «Зубная щетка» | Совместное творчество детей и родителей: создание фото альбома: «Моя личная гигиена» |
| Ноябрь | Что мы делаем, когда едим» Цель: Познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения | Беседа «Чтоб с болезнями не знаться – надо правильно питаться».  Д/и «Что лишнее», «Правильный продукт», «Накорми Машу»  Продуктивная деятельность: рисование «Полезные продукты» | Совместное изготовление лепбука «Полезные продукты» |
| Декабрь | «Отношение к больному человеку»  Цель: Закрепить знания детей о понятии «здоровье». Воспитывать интерес к собственному организму, самочувствию, связанному с состоянием здоровья. | Ситуации «Навестим больного друга».  Беседа: «Здоровье и болезнь».  Д/И: «Что нужно доктору», «Как помочь»  Сюжетная игра: «Больница» | Консультация: «Что такое Здоровый образ жизни» |
| Январь | «Микробы и вирусы»  Цель: Дать детям элементарные представления об инфекционных болезнях и их возбудителях (микробах, вирусах), способах их распространения. Научить детей заботится не только о своём здоровье, но и о здоровье окружающих. | Беседы «Откуда берутся болезни», «Микробы и вирусы», «Кто нас лечит?»,  Д/И: «Микробы и вирусы»  Ситуация: «Таня заболела», «На прогулке …».  Чтение: Г. Зайцев «Дружи с водой»  Продуктивная деятельность. Аппликация: «Микробы». | Консультация: «Микробы и вирусы» |
| Февраль | «Витамины и здоровый организм»  Цель: Познакомить детей с понятием «витамины». Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека. Дать детям сведения о лекарствах (их пользе, вреде). Закрепить знания об овощах и фруктах и их значении в питании человека. | Беседы: «Витамины и полезные продукты»  Чтение: М. Зильберг «Полезные продукты»  Д/И: «Угадай на вкус», «Назови правильно».  Продуктивная деятельность. аппликация: «Витамины в овощах и фруктах» | Консультация «Витамины» |
| Март | «Режим дня»  Цель: Сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о полезности физической активности для организма. Закрепить последовательность действий утром, днем и вечером.. | Беседы: «Режим дня», «Зачем мы спим»  Ситуация общения: «Мой режим дня»  Д/И: «Правильно или нет», «Что нужно делать утром, днем, вечером, ночью»  Продуктивная деятельность: лепка «Утренняя зарядка» | Составление фото газеты «Режим дня» |
| Апрель | «Здоровая пища»  Цель: Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Познакомить детей с принципами правильного питания. Закрепить знания детей о вредных и полезных продуктах. | Беседы: «Правила здорового питания», «Полезные продукты»  Д/и «Что лишнее», «Полезно – не полезно»  Игра – эстафета «Полезные продукты».  Загадки об овощах и фруктах. | Совместно с детьми и родителями Изготовление атрибутов для Д/И |
| Май | «Солнце, воздух и вода» Цель: Объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности, рассказать о профилактике заболеваний (воздушных и солнечных ваннах, массаже, закаливании). Дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. | Беседы: «Солнце, воздух и вода»  Инсценировка отрывка из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр».  Д/И: «Полезно – не полезно», «Кто больше слов о пользе для здоровья»  Ситуация общения: «Как я провожу свое лето» | Консультация: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья» |

 Список литературы:

Полынова В.К., Дмитренко З.С. и др., «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2010 г.

Гарнышева. Т.П. , «ОБЖ для дошкольников», Санкт-Петербург, Детство-Пресс, 2010 г.

Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, «Скрипторий 2003».

Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко, «Школа здорового человека», ООО ТЦ «Сфера», Москва, 2010 г.

Волчкова В.Н., Степанова Н.В., «Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада», ТЦ «Учитель», Воронеж,